

平成25年 12月 給食献立予定表 深谷市立南中学校

日 曜	献立名			食材			エネルギー (kcal) タンパク質
	主食	牛乳	おかず	血や肉になる (たんぱく質・無機質)	力や熱になる (炭水化物・脂質)	体の調子を整える (ビタミン)	
2 月	ごはん 	MILK 	みそカツ 磯の香和え 吉野汁 名古屋の郷土料理	牛乳 鶏肉 八丁みそ のり かつお節 かまぼこ ちりめんじゃこ 豆腐	ごはん 薄力粉 油 上白糖 片栗粉 パン粉 こんにゃく	ほうれん草 キャベツ にんじん ごぼう 小松菜	776 35
3 火	ごはん 	MILK 	すきやき風煮 厚焼き玉子(大根おろし) 冬野菜のごまマヨネーズ和え	牛乳 豚肉 焼き豆腐 厚焼き玉子 糸かまぼこ	ごはん 油 三温糖 ごま	にんじん しいたけ しらたき ねぎ 白菜 大根 ほうれん草 ブロッコリー	765 29.5
4 水	広東麺 	MILK 	大豆とポテトの揚げ煮 ほうれん草のサラダ	牛乳 豚肉 ひじき 大豆 剣エビの唐揚げ ツナ うずらの玉子	ホット中華麺 油 片栗粉 じゃがいも 三温糖 ごま油	にんじん しょうが ちんげん菜 たけのこ ねぎ いら もやし パセリ ほうれん草 きゅうり	831 33.6
5 木	舞茸ごはん 	MILK 	鮭の塩焼き ミニトマト  豚汁 みかん	牛乳 油揚げ 鶏肉 豚肉 みそ 塩鮭	茶飯 油 三温糖 こんにゃく じゃがいも	舞茸 にんじん さやいんげん ごぼう 大根 ねぎ 小松菜 ミニトマト みかん	790 35.9
6 金	メロンパン 	MILK 	カレー煮ぼうとう ポパイチーズオムレツ グリーンサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ ポパイチーズオムレツ さいころチーズ	メロンパン ひもかわ 油 三温糖 片栗粉 上白糖	しめじ ねぎ にんじん 白菜 ブロッコリー キャベツ きゅうり レモン 小松菜	793 26.5
9 月	ビビンバ 	MILK 	ひじき春巻き  春雨スープ みかん	牛乳 豚肉 みそ 卵 ひじき春巻き 木綿豆腐	ごはん 油 三温糖 ごま ごま油 春雨	にんにく しょうが もやし ほうれん草 小松菜 にんじん たけのこ ねぎ みかん	842 29.1
10 火	わかめごはん 	MILK 	豚肉とレバーのごまだれ ツナサラダ みそ汁	牛乳 豚肉 レバー ツナ 生揚げ みそ	わかめごはん 三温糖 片栗粉 油 ごま じゃがいも	しょうが キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん ねぎ 小松菜	791 30.3
11 水	フルーツクリーム サンド 	MILK 	ひじきつくね ポテトサラダ 豆腐団子のスープ	牛乳 絞豆腐 鶏肉 卵 ハム 生クリーム ひじきつくね	コッパン 片栗粉 春雨 じゃがいも マヨネーズ 上白糖	もも パイン みかん バナナ パセリ 玉ねぎ しょうが もやし にんじん 白菜 小松菜 きゅうり とうもろこし	879 30.2
12 木	ごはん 	MILK 	白身魚とエビのチリソース 海草サラダ 華風スープ	牛乳 まだら ベーコン 剣エビの唐揚げ 卵 海草ミックス ひじき	ごはん 片栗粉 油 三温糖 ごま じゃがいも	にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ きゅうり	772 28.6
13 金	肉うどん 	MILK 	黒糖パンケーキ ほうれん草としめじのサラダ	牛乳 豚肉 かまぼこ 卵	地粉うどん 黒糖 上白糖 くるみ ホットケーキミックス	しょうが にんじん 玉ねぎ 小松菜 ねぎ いら ブルーン ほうれん草 しめじ キャベツ レモン	828 28.7
16 月	冬野菜カレー ライス 	MILK 	わかさぎフリッター  ハムと大根のサラダ	牛乳 豚肉 わかさぎフリッター ハム とろけるチーズ	ごはん 油 薄力粉 バター じゃがいも	ブロッコリー 玉ねぎ 大根 しょうが にんにく チャツネ トマト にんじん きゅうり キャベツ	812 26.3
17 火	ごはん 	MILK 	四川風麻婆豆腐 蒸ししゅうまい 中華サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 しゅうまい ハム 卵	ごはん 油 三温糖 ごま油 片栗粉 春雨 上白糖 ごま	にんじん 玉ねぎ たけのこ いら にんにく しょうが キャベツ きゅうり ねぎ	836 29.2
18 水	きな粉揚げパン 	MILK 	ヘルシーサラダ  ワンタンスープ りんごヨーグルト	牛乳 きな粉 豚肉 ツナ りんごヨーグルト	コッパン 油 ごま 上白糖 ワンタン 三温糖	にんじん もやし 小松菜 ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう	771 27.1
19 木	カレーピラフ ドリア風 	MILK 	鶏の唐揚げ 和風サラダ クリスマスケーキ	牛乳 エビ チーズ 鶏肉	ドライカレー バター 片栗粉 上白糖 シチューの素 ごま クリスマスケーキ	にんじん マッシュルーム しょうが キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー きゅうり パセリ	932 39.6

※材料等の都合により、多少献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

献立回数・・・14回

今月の献立から

2日(月) <みそカツ>

みそカツは、名古屋市および中京圏の料理で、「名古屋めし」と呼ばれるものの一つです。愛知県内だけでなく岐阜県美濃地方と三重県北東部でも供する飲食店が多いです。みそカツは豚カツに、八丁みそなどの豆みそ、鰹だし汁、砂糖をベースに店によって様々なものを加えて甘くした独特のタレをかけたものです。

本校では、生徒に人気のある鶏カツにタレをかけた「みそカツ」にしています。

6日(金) <カレー煮ぼうとう>

新メニューのカレー味の煮ぼうとうです。体が温まりますよ。

19日(木) <クリスマスメニュー>

2学期最後の給食です。どんなケーキが出るか楽しみです♪



お知らせ

11月19日(火)に行われた「給食用食材放射性物質測定」の検査では、放射性物質は検出されませんでした。

